

Stress et santé mentale de l'enfant nouvel arrivant

Ann Acheson, enseignante ressource

Nous ressentons tous les effets du stress de temps à autre, mais un excès de stress peut avoir des conséquences négatives. Chez les enfants comme chez les adultes, le stress excessif peut nuire aux routines et aux activités de tous les jours et causer des difficultés affectives. Les adultes ont du mal à soutenir le stress, mais les enfants ont encore plus de mal parce qu'ils ne sont pas encore capables d'identifier toutes les émotions, et encore moins d'y faire face.

Pour les enfants nouveaux arrivants, tout est nouveau : le milieu, les choses à voir et à sentir, les aliments et les gens. En plus, ils apprennent à comprendre une nouvelle langue. Tout cela peut les stresser, et ce stress se manifeste souvent sous forme de changements physiques, affectifs et intellectuels. Si vous reconnaissez les signes de stress et aidez les enfants nouveaux arrivants à développer leur résilience, ils seront plus à même de faire face aux défis tout au long de leur vie.

Comment reconnaître le stress chez les enfants nouveaux arrivants

Le premier signe de difficulté est habituellement un changement de comportement. Portez attention à ce qui suit :

- L'enfant gémit, s'accroche, écoute peu, mord, donne des coups de pied, pleure.
- Il s'arrache les cheveux ou les tortille, suce son pouce, rêve.

- Il se bat avec ses pairs et sa famille.
- Il devient agité, impulsif ou prudent.
- Il a peu de concentration, manque d'appétit ou mange trop.
- Il est frustré, triste, hypersensible.
- Il oublie, il a peu de concentration et il est facilement distrait.

Huit stratégies pour aider les enfants nouveaux arrivants à venir à bout du stress

Les stratégies suivantes aideront les enfants nouveaux arrivants à venir à bout du stress :

1. Donnez-leur des outils pour communiquer leurs émotions : Montrez-leur des images d'enfants qui ressentent différentes émotions. Demandez ensuite à chaque enfant de montrer l'émotion qu'il ressent. L'utilisation d'images ou de différents outils visuels pour apprendre les émotions aidera aussi les enfants à apprendre le français.
2. Dans votre programme, prévoyez du temps pour la relaxation : Une période de tranquillité ou une courte période d'exercice comme le yoga pour les enfants aideront à soulager le stress.
3. Offrez aux enfants un choix d'activités :



Lorsque vous donnez aux enfants la possibilité de choisir une activité qu'ils aimeraient faire, vous les aidez à développer leur assurance et vous les encouragez à participer pleinement à leurs activités quotidiennes.

4. Lorsqu'un enfant essaie de communiquer, donnez-lui toute votre attention et votre compréhension : vous l'aidez ainsi à développer son assurance, ce qui est essentiel à la santé mentale.
5. Fournissez du matériel familier et montrez aux enfants comment utiliser le matériel nouveau : Il est possible que les enfants ne connaissent pas les aliments ou les ustensiles, qu'ils ne sachent pas comment se nourrir eux-mêmes ou qu'ils ne connaissent pas les jouets, le matériel de bricolage, les livres ou le jeu sensoriel. Lorsque vous leur montrez comment utiliser de nouveaux objets ou comment faire de nouvelles choses, vous les aidez à se sentir plus à l'aise. Il est également bon d'utiliser du matériel que la plupart des enfants connaissent. Le matériel de jeu naturel est particulièrement réconfortant. Par exemple, mettez de la terre, de l'eau et de roches dans le carré de sable.
6. Surveillez l'utilisation de la musique dans votre programme de garde d'enfants : Évitez de faire jouer de la musique tout le temps. Les enfants qui apprennent une nouvelle langue

ont besoin d'entendre les sons et les mots que leurs enseignants et leurs pairs utilisent pour communiquer.

7. Utilisez du matériel sensoriel dans le centre de garde d'enfants : Utilisez une variété de textures dans tous les centres d'activité. Ayez un petit oreiller ou une couverture douce pour les moments où les enfants ont besoin de se reposer des activités. Pour les activités de pâte à modeler ou de coloriage, utilisez différents dessous (comme des napperons).
8. Fournissez plusieurs choix pour la période de narration d'histoires : Offrez aux enfants un certain nombre de choix pour les histoires tranquilles et les histoires plus actives. Enregistrez les enfants qui racontent des histoires ou enregistrez une histoire vous-même pour qu'un enfant puisse l'écouter avec des écouteurs.

N'oubliez pas que chaque enfant est unique!

Les stratégies ci-dessus vous aideront à créer un milieu d'apprentissage positif et souple qui renforce la résilience des jeunes enfants. Gardez toutefois à l'esprit l'importance de tenir compte du tempérament de chaque enfant. Beaucoup d'enfants nouveaux arrivants peuvent prendre six mois pour s'adapter à leur nouveau milieu, et d'autres ont besoin d'encore plus de temps.





